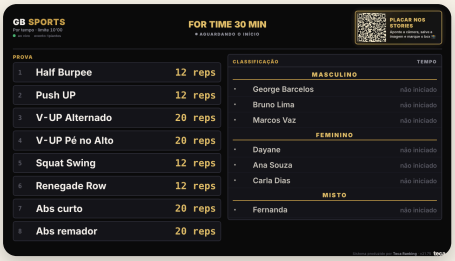
Como fica na TV, em cada modo.

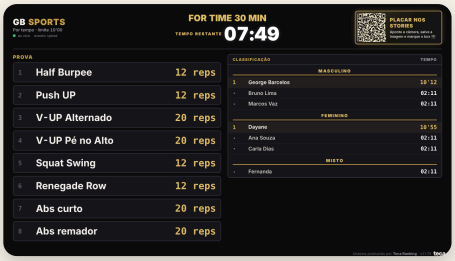
Todo modo de treino segue o mesmo caminho na TV: **antes**, **durante** e **fim**. O que muda é a forma de pontuar. Entendendo este padrão, você já sabe usar todos.

1 · ANTES DE INICIAR



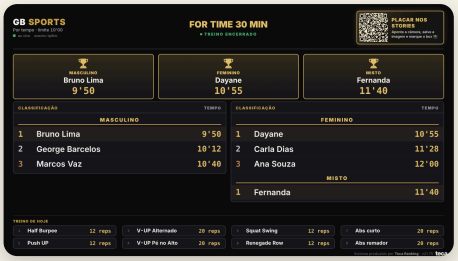
Treino de um lado e, do outro, a turma com **"não iniciado"**. O topo diz "Aguardando o início".

2 · DURANTE



Relógio grande no topo. Quando alguém termina, o **leaderboard** aparece ao lado do treino.

3 · FIM (ENCERRAR TREINO)



Pódio de cada categoria, classificação completa, o treino numa faixa embaixo e o **QR dos stories**.

SEMPRE IGUAL — Em todos os modos

Largada com 3-2-1 NOVO

▶ **Iniciar treino**: PREPARE-SE (8 s), 3-2-1 e VAI! com apito. No ▶ **de um aluno só**, no **circuito** e na **bateria do Games** também. O celular apita junto.

Próxima turma NOVO

Encerrou e cadastrou os alunos da turma seguinte? A TV sai do pódio e volta sozinha para **treino + classificação**, "Aguardando o início".

Categorias

RX, Scaled e Iniciante, masculino, feminino ou misto. Cada uma tem o seu leaderboard e o seu pódio. **Empate fica na mesma posição** (1º, 1º, 3º).

TV em pausa

Parada 15 minutos sem treino, a TV descansa. Ela acorda sozinha quando você abre o treino, e o Iniciar espera ela responder.

BOTÃO 📺 TV — Quando quiser escolher a tela

Automático
O caminho de cima, sozinho. Recomendado.

Só o treino
Para explicar o treino antes de começar.

Treino + classificação
Metade e metade, a qualquer momento.

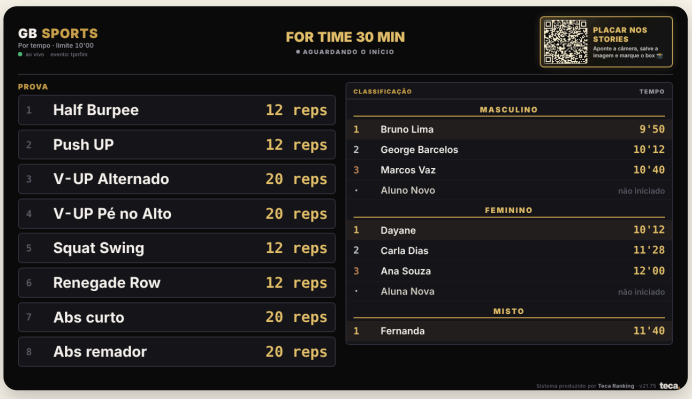
Resultado
Pódio e classificação na hora.

Tela de espera
Logo do box, para o fim do dia.

LARGADA (TODO MODO COM RELÓGIO)

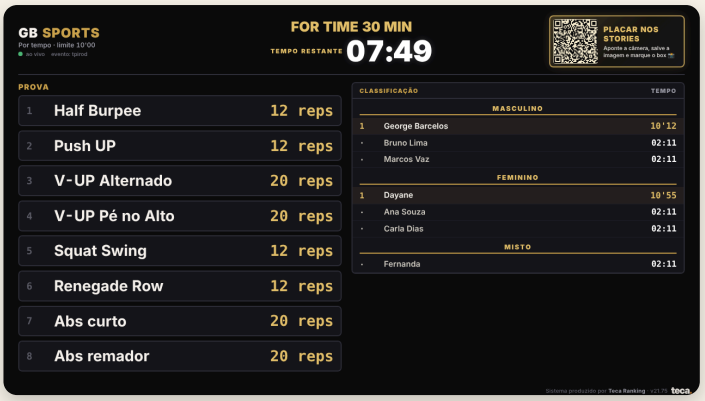


PRÓXIMA TURMA CADASTRADA



FOR TIME Quem termina primeiro

- **Largar:** ▶ Iniciar treino (todos juntos) ou o ▶ de cada aluno (quem chegou atrasado).
- **Terminou:** toque no ■ da linha (o relógio dele para) e no ✓ para salvar. Ele entra no leaderboard na hora.
- **Não fechou no tempo limite:** CAP + as reps feitas (opcional). Na TV: "CAP · 152", depois de quem terminou, na ordem de quem fez mais.
- **Rodadas** (21-15-9, 30-24-18-12...) viram uma tabela; **carga por categoria** vira etiquetas RX / SC / INI.



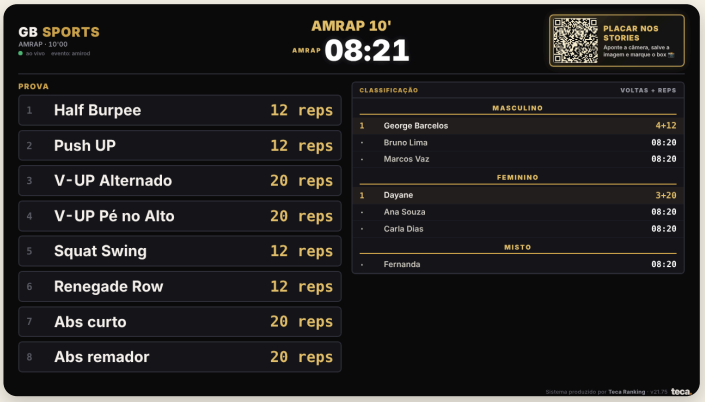
Durante: quem terminou com o tempo; quem está fazendo com o relógio dele correndo.



> No celular, CAP é um toque. As reps feitas são opcionais e servem de desempate entre quem não fechou.

AMRAP Quem faz mais no tempo

- Todos com o mesmo tempo. Cada aluno mostra na TV o **tempo que falta**, igual ao topo e ao celular.
- No fim, toque no nome e digite **voltas + reps** (ex.: 4 voltas + 12 reps = "4+12").
- Também mede kcal ou metros, quando o treino é em ergômetro.



Durante: quem já lançou aparece com "4+12"; os outros com o tempo que falta.



> No fim (■ Encerrar treino), o pódio usa voltas + reps: quem fez mais voltas fica na frente; empatou nas voltas, ganha quem fez mais reps.

EMOM A cada minuto, uma rodada

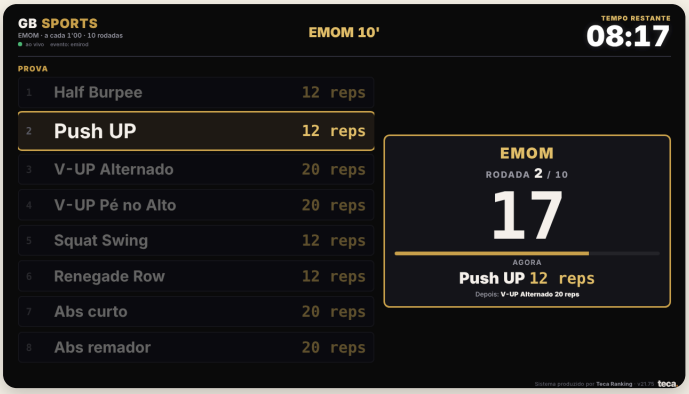
Em **Ranking no fim** você escolhe uma de três opções:

Sem ranking
Só o relógio de rodadas na TV (com exercícios ou quadro livre). Nada de classificação.

Rodadas completas AO VIVO
Quem não fechou a rodada: toque no ✕ do nome. A classificação aparece na hora, ao lado do relógio.

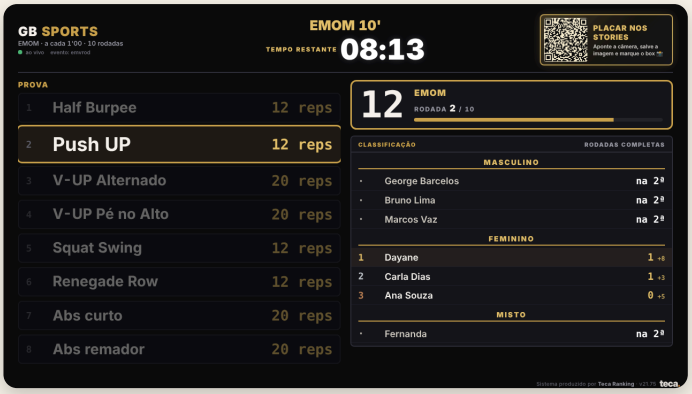
Total de reps
No fim, lance o total de reps de cada um. A TV mostra a classificação.

RODANDO



Exercício da vez em destaque, contagem da rodada e apito curto nos 3 últimos segundos, longo na virada.

RODADAS COMPLETAS, AO VIVO



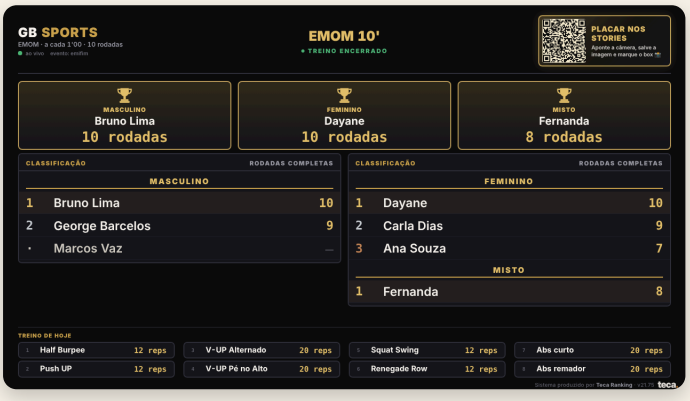
Quem segue na disputa aparece em cima ("na 3ª"); quem não fechou, embaixo ("1 +8" = 1 rodada + 8 reps).



- No celular aparece "Rodada 3/10 · 0:24 · exercício da vez", e ele também apita.
- **✕ não fechou** = rodadas completas até ali, num toque. No ✎ dá para pôr as reps da rodada (desempate).
- **Encerrar** lança sozinho, para quem não teve ✕, as rodadas até onde chegou (todas, se foi até o fim). Aluno que faltou: corrija no ✎ ou em Zerar.
- Trocar o ranking depois de lançar resultados apaga os números, com uma cópia em ⚙ Ajustes → Mais.

> **Tabata** funciona igual: a TV mostra **TRABALHO** e **DESCANSO** em cores diferentes. Ranking: total de reps ou a menor rodada.

EMOM ENCERRADO



TABATA RODANDO



TREINO LIVRE — Força, técnica ou quadro livre

Sem relógio e sem ranking: a TV mostra só o treino, grande, com as cargas. No **quadro livre** você escreve como na lousa (duas linhas em branco começam uma nova coluna). O quadro livre também serve em qualquer outro modo.



GAMES — Competição com várias provas

- Equipes e baterias; cada prova pontua por categoria e a TV soma tudo.
- ▶ **Largar bateria** com PREPARE-SE + 3-2-1; **circuito** com estações (cada equipe começa numa).
- **Juízes pelo QR**: cada juiz cronometra no próprio celular.
- Classificatórias + final; no fim, pódio com troféus e QR dos stories.



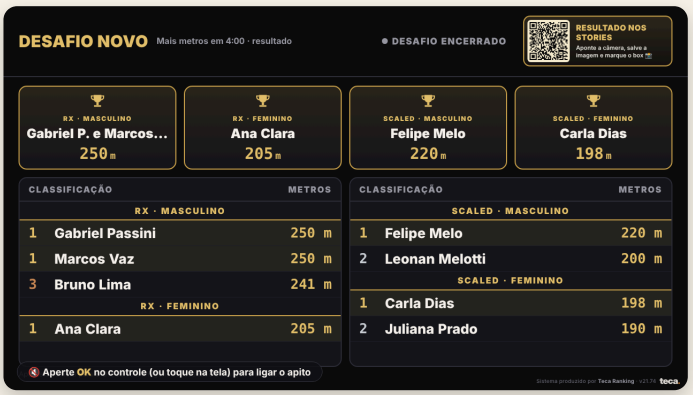
DESAFIO ERGÔMETRO — Remo, bike ou ski, em baterias

BATERIA AO VIVO



Bonequinho no aparelho, número ao vivo (com Bluetooth) e previsão de onde vai terminar.

FIM DO DESAFIO NOVO



Pódio e classificação por categoria e QR dos stories. Nome novo? Volta para a próxima bateria.

Os participantes ficam na **tela do cronômetro** ("+ participante" com categoria e gênero), e a próxima bateria que falta já vem escolhida. Metas: mais metros ou mais calorias no tempo, ou menor tempo para uma distância ou para X calorias, **com meta por categoria** (ex.: 20 kcal homens / 15 kcal mulheres).

O ALUNO

O que a turma vê no celular



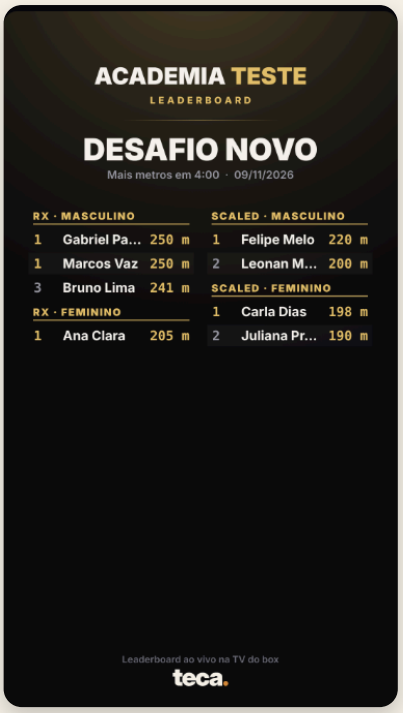
QR do aluno (folha impressa)

O dono liga no painel e imprime a folha. Quem escaneia vê, no próprio celular, o treino, o relógio e o **leaderboard ao vivo**, do dia e da semana. Só leitura: ninguém mexe em nada. Serve para box sem TV e para quem quer acompanhar de longe.

Placar nos stories (QR da TV)

No fim de todo treino, a TV mostra o QR "Placar nos stories". O aluno aponta a câmera, salva a imagem pronta, com a marca do box, e posta marcando o @ do box. Também dá para mandar pelo botão 📸 **Stories** no grupo da turma.

> Peça para a turma postar logo depois do treino: cada story leva o nome do box para os seguidores de cada aluno.



SE ALGO DER ERRADO

A TV não apitou? O navegador só libera o som depois de um toque: aperte OK no controle (ou toque na tela) uma vez depois de abrir a TV. O celular do professor também apita.

Caiu a internet? A TV continua com o relógio e mostra "sem sinal". Quando volta, atualiza sozinha.

Lançou errado? Toque no ✎ do aluno para corrigir, ou em ✕ Zerar. Fica registrado quem apagou.

Saiu do treino sem querer? Nada se perde: abra de novo em Treinos criados. Os relógios continuam de onde estavam.